

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
			Ensalada de inverno (5,6) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	Brócoli con allada Empanada de bonito (2,9) logur (7), pan (2) e auga
6	7	8	9	10
Barquiñas de endivias con ensaladilla (5,8,9) Acelgas con pataca, ovo cocido e allada (8) logur (7) pan (2) e auga	Crema verdelandia Guiso de tenreira con verduras e arroz cocido Froita, pan (2) e auga	Caldo galego de repolo ou verzas Peixe branco á prancha con leituga (9) Froita, pan (2) e auga	Potaxe de fabas con cabaza Pizza vexetal (2,7) Froita, pan (2) e auga	Ensalada verde con froita de tempada (5) Pasta con atún e pisto de verduras (2,9) Froita, pan (2) e auga
13	14	15	16	17
Crema de brócoli Ensalada de arroz con ovo (5,8,9) Froita, pan (2) e auga	Sopa de pasta (2) Pavo con champiñóns e ensalada mixta (5) Froita, pan (2) e auga	Ensalada arco da vella Nutricos (5) Bacallau o forno con verduras e patacas (9) logur (7), pan (2) e auga	Potaxe de garavanzos con verduras Repolo con pataca e xamón con allada (5) Froita, pan (2) e auga	Coliflor con allada Pasta con cogomelos e gambas (2,3) Froita, pan (2) e auga
20	21	22	23	24
Lentellas con verduras Fideúa Outes (2) logur (7), pan (2) e auga	Caldo de nabizas ou repolo Polo asado con verduras ao limón Froita, pan (2) e auga	Crema de cabaza Guiso de luras con verduras e arroz (4) Froita, pan (2) e auga	Ensalada verde con cenoria e remolacha relada (5) Tortilla de pataca (8) Froita, pan (2) e auga	Brócoli gratinado con queixo (7) Peixe azul ao forno con patacas (9) Froita, pan (2) e auga
27	28	29	30	1
Ensalada de pasta (2,5) Coliflor con ovo e bechamel gratinada (8) Froita, pan (2) e auga	Crema de cenoria Costela de porco con pataca cocida (9) Froita, pan (2) e auga	Sopa de pasta (2) Pescada a romana con ensalada (5) Froita, pan (2) e auga	Fabas estufadas con verduras Acelgas con pataca e xamón con allada (5) logur (7), pan (2) e auga	Ensalada verde con cenoria relada (5) Peixe azul ao forno con verduras e arroz (9) Froita, pan (2) e auga

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110



LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
		1	2	3
			Pescada a galega con verduras	Hamburguesas de lentejas rojas con ensalada [®]
6	7	8	9	10
Champiñóns asados recheos de gambas	<u>Ensalada de lentellas</u>	Nuggets de polo [®] con ensalada	Tortilla francesa de acelgas con queixo e ensalada	Garavanzos salteados con espinacas e cogumelos
13	14	15	16	17
Raxo salteado con pemento asado e champiñóns	Arroz integral con verduras e chícharos	<u>Ensalada de judías verdes</u>	Verduras ao forno con patacas gajo e ovo á plancha	Crema de brócoli [®] con fabas salteados
20	21	22	23	24
Sartén de ovos con verdura	<u>Garbanzos a la jardinera</u>	Tenreira asada con ensalada	Calabaza especiada [®] con dorada	Hélices de garavanzo con brócoli e sasa de queixo azul
27	28	29	30	1
Barquiñas de leituga [®]	Tosta de hummus con rúcula e crudité	Ensalada mixta con polo á plancha	<u>Fajipizza</u> con ovo	Lentellas con verduriñas

Natalia Hospido Dietista Nutricionista, N° Col GA00110

